A1 Studieren leicht gemacht – mental gesund lernen und leben

Gremium:	Bundesvorstand
Beschlussdatum:	23.04.2023
Tagesordnungspunkt:	8.1. Inhaltliche Anträge

Antragstext

Der Alltag von Studierenden ist nicht immer leicht. Entgegen der weit verbreiteten Vorstellung der Gesellschaft, das Student*innenleben sei ein wilder Mix aus Party, Freizeit und ein bisschen Uni, ist das Studieren nicht immer leicht und ganz oft drängt sich der Studiumsstress in den Lebensmittelpunkt. Dabei erfahren Studierende Hoch- und Tiefpunkte, manche haben einen Studiumsbezug andere nicht. Dies ist erstmal ganz normal, jedoch hat sich die mentale Gesundheit der Studierenden seit dem Anfang der Corona Pandemie merklich verschlechtert. Zuerst wurden die Studierenden sich selbst überlassen, sollten sich in Verzicht üben, solidarisch für die Gesellschaft einstehen und im Homeoffice noch mehr lernen als vorher. Die Erwartungen während der Pandemie waren hoch. Nachdem alles mit einem Ruck wieder geöffnet wurde und das Leben außerhalb der eigenen vier Wände wieder begann, nahm der Leistungsdruck leider nicht ab. Viele Studierende sind überfordert gewesen, nun wieder die Uniaufgaben und das Sozialleben unter einen Hut zu bringen.

Es blieb die Frage: Geht es allen oder doch nur mir so?

Studieren ist schon lange nicht mehr so entspannt, wie es einmal war. Diese Veränderung merken wir nicht nur durch immer größeren Prüfungsumfang, längere Hausarbeiten oder einen höheren Anspruch. Wir merken diese Veränderung auch in dem psychischen Gesundheitszustand bei uns und unseren Kommiliton*innen. Eine Umfrage des fzs während der Hochphase der Coronapandemie hat gezeigt, dass es um die mentale Gesundheit vieler Studierenden nicht gut steht.

Es braucht dringend eine repräsentative Studie, die empirische Daten zur psychischen Gesundheit von Studierenden in ganz Deutschland erhebt. Wir müssen die Entwicklung der mentalen Gesundheit von Student*innen verfolgen und über die nächsten Jahre und Jahrzehnte Daten erheben, die dabei helfen, die Studiensituation zu verbessern. In den USA gibt es solche Studien schon länger, diese zeigen zum Teil gravierende Zustände auf.

Das deutsche Studiensystem muss sich ändern – weg von immer mehr Druck und schweren Aufgaben hin zu einem unterstützenden System, welches den Studierenden hilft, die Hilfe wollen. Studieren in Deutschland muss inklusiver werden und auch für Menschen erträglich sein, denen es schwer fällt, ihren Verpflichtungen nachzukommen, weil sie dem künstlich aufgebauten Druck nicht standhalten können. Es benötigt Räume in der Universität, in denen sich die Studierenden öffnen können, über ihre Probleme und Nöte sprechen können und auch gehört werden. Dafür sind mehr Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen-Stellen an den Universitäten und in den Studierendenwerken von immenser Bedeutung.

Es braucht zudem mehr und bessere Beratungsangebote an den Universitäten und auch eine Evaluation des Hochschulsystems im Generellen. Nur durch eine mental gesunde Studierendenschaft kann sich auch eine gesunde Gesellschaft entwickeln. Wir müssen früh damit anfangen, den Druck, der aufgrund von vielen Faktoren auf unserer Gesellschaft lastet, zu minimieren. Gleichzeitig dürfen wir nicht

lehren, dass das Leben nur aus Stress und Arbeit besteht, sondern aus Spaß und Freude und schönen Erlebnissen.

Wir fordern:

- Bundesweite Studie die sich mit der mentalen Gesundheit von Student*innen beschäftigt und eine regelmäßige Erhebung gewährleistet
- mehr Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen-Stellen an den Universitäten und Studierendenwerken, sowie kürzere Wartezeiten für die Erstberatung
- eine Evaluation der Studienbedingungen an allen Universitäten in Hinblick auf die Studierbarkeit und den Umfang der Studiengänge

Begründung

erfolgt mündlich